

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2019, №6, Том 7 / 2019, No 6, Vol 7 <https://mir-nauki.com/issue-6-2019.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/29PSMN619.pdf>

**Ссылка для цитирования этой статьи:**

Андреева Е.А. Тип мышления как детерминанта стрессоустойчивости личности // Мир науки. Педагогика и психология, 2019 №6, <https://mir-nauki.com/PDF/29PSMN619.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ.

**For citation:**

Andreeva E.A. (2019). Type of thinking as a determinant of personality stress tolerance. *World of Science. Pedagogy and psychology*, [online] 6(7). Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/29PSMN619.pdf> (in Russian)

УДК 159.96

ГРНТИ 15.21.41

**Андреева Екатерина Александровна**

ФГБОУ ВО «Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева», Чебоксары, Россия  
Доцент кафедры «Педагогика, психологии и философии»

Кандидат психологических наук

E-mail: [letter-for-kate1@mail.ru](mailto:letter-for-kate1@mail.ru)

РИНЦ: [http://elibrary.ru/author\\_profile.asp?id=736018](http://elibrary.ru/author_profile.asp?id=736018)

## Тип мышления как детерминанта стрессоустойчивости личности

**Аннотация.** Статья посвящена изучению влияния типа мышления на уровень стрессоустойчивости личности. Под стрессоустойчивостью мы рассматриваем интегративное личностное свойство, включающее в себя взаимодействие эмоционального, волевого, интеллектуального и мотивационного компонентов психической деятельности человека, и обеспечивающее эмоциональную стабильность, высокий уровень саморегуляции в сложной стрессовой ситуации, что определяет оптимально успешное достижение цели деятельности.

Автор отмечает, что реагирование человека на стрессовую ситуацию, особенности адаптации к ней будут зависеть от специфики мышления индивида.

В статье представлены результаты эмпирического исследования стрессоустойчивости молодых людей с разным типом мышления. Показано, что респонденты, обладающие предметным или образным типом мышления, характеризуются высоким уровнем психологического стресса, т. е. низкой стрессоустойчивостью, тогда как испытуемые с символическим и знаковым мышлением менее подвержены стрессу. Соответственно, особенности мыслительной деятельности, заключающиеся в склонности к логическому мышлению, установлению причинно-следственных связей, позволяют данным испытуемым глубоко осознавать ситуацию стресса, понять ее причины, предвидеть последствия действий, предвосхитить потенциальные пути поведения и найти оптимальный вариант. Следовательно, проблемные, стрессовые ситуации не дезорганизуют данных испытуемых и не снижают адаптационных способностей.

Установлено, что испытуемые с разными типами мышления отличаются уровнем нервно-психической устойчивости. Респонденты, имеющие символический и знаковый тип мышления, показывают более высокий уровень нервно-психической устойчивости. Соответственно, умение логически рассуждать, переключаться от незначительного к наиболее ценному в стрессовой ситуации способствует быстрому построению стратегии разрешения проблемы и понижает вероятность срывов в экстремальных ситуациях.

**Ключевые слова:** стрессоустойчивость; стресс; качества личности; знаковый; символический; образный и предметный типы мышления; саногенное мышление; патогенное мышление

Стресс, являясь спутником современного человека, оказывает влияние на все стороны его жизни: ухудшает здоровье и взаимоотношения с окружающими, снижает работоспособность и порождает утомление. Умение успешно справляться с состоянием стресса и сводить к минимуму его негативное влияние определяется уровнем стрессоустойчивости личности и является важным качеством для каждого человека.

Изучением проблемы стресса и стрессоустойчивости занимались как отечественные, так зарубежные исследователи, такие как Н.И. Бережная [1], А.В. Бодров [2], Дж. Гринберг [3], Л.А. Китаев-Смык [4], Р. Лазарус [5], Б.В. Овчинников [6], Г. Селье [7], Ю.Л. Ханин [8], Ю.Б. Щербатых [9] и другие.

По мнению ряда ученых (Н.И. Бережная [1], А.В. Бодров [2], Л.А. Китаев-Смык [4]), стрессоустойчивость можно представить как интегративное личностное свойство, которое состоит из эмоционального, волевого, интеллектуального и мотивационного компонентов. Взаимодействуя между собой, данные компоненты определяют успешность социальных взаимоотношений, обеспечивают эмоциональную стабильность и максимально эффективное достижение цели деятельности в сложной стрессовой ситуации.

Проведенный теоретический анализ показал, что существует определенная взаимосвязь между стрессоустойчивостью и рядом психологических качеств личности. Так, Л.А. Китаев-Смык [4] отмечает, что в отличие от экстерналов, менее подверженными разрушающему воздействию стресса являются индивиды с внутренним локусом контроля.

Как замечает Ю.Л. Ханин [8], на уровень стрессоустойчивости влияет самооценка человека. Заниженная самооценка, неуверенность в себе делает людей менее устойчивыми к стрессовым факторам, тогда как адекватная самооценка, проявляющаяся в самоуважении, активной жизненной позиции, а также обязательность и высокий уровень субъективного контроля, напротив, способствуют повышению уровня стрессоустойчивости личности.

Как полагает ряд ученых (Е.С. Лобанова [10], Ю.М. Орлов [11]), источником возникновения эмоций, вызывающих стресс, выступает мышление человека, так как именно оно используется индивидом для адаптации в новой среде. Мышление можно представить как множество разных по организации, уровню и средствам психических процессов, осуществляющих решение проблемных задач.

По мнению Ю.М. Орлова [10], можно выделить такие стили мышления, как патогенное и саногенное, которые выступают как разные способы реагирования на возникающие эмоциональные переживания. Данный автор отмечает, что патогенное мышление создает отрицательные эмоции и продлевает стресс, вызывая ухудшение самочувствия. Тогда как саногенное мышление, Ю.М. Орлов представляет как когнитивный процесс поиска ресурсов или возможных перспектив в сложных, критических ситуациях или деятельности. Саногенное мышление можно рассматривать как позитивный стиль мышления, позволяющий человеку выделить положительные компоненты в любой ситуации, определить возможности для дальнейшего развития.

Следовательно, можно предположить, что повлиять на количество и уровень переживаемых стрессов может мышление человека.

Целью данного исследования стало изучение особенностей влияния типа мышления на стрессоустойчивость личности. Для этого применялись следующие психодиагностические

методики: «Опросник на определение типов мышления и уровня креативности» (Дж. Брунер); «Шкала психологического стресса PSM-25» (адаптация Н.Е. Водопьяновой); «Прогноз» (В.Ю. Рыбников). Всего в исследовании приняли участие 40 молодых людей в возрасте от 19 до 21 года, обучающиеся в Чувашском государственном педагогическом университете им. И.Я. Яковлева в г. Чебоксары.

На первом этапе данного исследования нам важно было выявить особенности мышления испытуемых. Для этого мы использовали методику «Опросник на определение типов мышления и уровня креативности» Дж. Брунера. Проведенный анализ результатов, показал, что наибольшую по численности группу (37,5 %) составляют респонденты, обладающие символическим типом мышления. Данные испытуемые характеризуются математическим складом ума, результатом работы которого выступает мысль, выраженная в виде структур и формул, акцентирующих существенные отношения между символами. Респонденты этой группы умеют логически анализировать сложившуюся ситуацию, возникающую проблему, способны к глубокому осознанию мотивов деятельности, способны предвидеть последствия действий.

На втором месте по численности оказалась группа испытуемых, обладающих образным мышлением (27,5 %). Так, данным респондентам свойственен художественный склад ума, осуществляющий преобразование информации с помощью действий с образами. Результатом данного типа мышления служит мысль, воплощенная в новом образе.

Знаковым мышлением обладают 20 % испытуемых. Их характеризует гуманитарный склад ума, преобразование информации происходит с помощью умозаключений. Результатом выступает мысль в форме суждения или высказывания, отмечающего существенные отношения между обозначаемыми предметами.

Кроме того, выделилась группа испытуемых (15 %), обладающих предметным мышлением, для которых свойственно преобразование информации с помощью предметных действий, последовательное выполнение операций. Результатом данного типа мышления выступает мысль, воплощенная в новой конструкции.

По результатам исследования типа мышления выборка испытуемых была условно разделена на четыре подгруппы в зависимости от преобладающего типа мышления.

Далее мы изучили особенности стрессоустойчивости испытуемых, учитывая преобладающий тип их мышления. Был проведен сравнительный анализ данных в каждой из выделенных групп, с применением методики «Шкала психологического стресса PSM-25». Полученные результаты представлены в таблице 1.

**Таблица 1**

**Результаты исследования уровня психологического стресса испытуемых**

Испытуемые	Уровень психологического стресса, ср. зн.
Группа 1	135,5
Группа 2	70,8
Группа 3	90,3
Группа 4	131,7

*Примечание: Группа 1 – испытуемые с предметным типом мышления;*

*Группа 2 – испытуемые с символическим типом мышления;*

*Группа 3 – испытуемые со знаковым типом мышления;*

*Группа 4 – испытуемые с образным типом мышления.*

*Составлено/разработано автором*

Проведя сравнительный анализ данных, представленных в таблице 1, можно отметить, что респонденты разных групп демонстрируют различные уровни психологического стресса.

Так, менее подверженными психологическому стрессу, т. е. более стрессоустойчивыми оказались испытуемые 2-ой группы (70,8 баллов), обладающие символическим типом мышления. Данные испытуемые демонстрируют низкий уровень стресса, что свидетельствует о состоянии психологической адаптированности к рабочим нагрузкам во время экзаменационной сессии.

Испытуемые 3-ей группы, т. е. характеризующиеся знаковым типом мышления, также демонстрируют низкий уровень стресса во время экзаменационной сессии (90,3 балла). Это говорит о том, что экзаменационная сессия не является для данных респондентов сильной стрессовой ситуацией и не демобилизует их организм.

Испытуемые же 1-ой и 4-ой групп, т. е. обладающие предметным и образным типом мышления, характеризуются высоким уровнем психологического стресса в период экзаменационной сессии (135,5 и 131,7 баллов соответственно). Полученные результаты свидетельствуют о высоком уровне стресса, выражающемся в сложности контроля эмоций, ощущении физического недомогания, отсутствии сосредоточенности в момент выполнения важного задания, в сниженных адаптационных способностях и т. д.

Таким образом, можно заключить, что испытуемые, обладающие разными типами мышления, демонстрируют различные уровни стрессоустойчивости. Респонденты, обладающие предметным и образным типом мышления, характеризуются высоким уровнем психологического стресса, т. е. низкой стрессоустойчивостью, тогда как испытуемые с символическим и знаковым мышлением менее подвержены стрессу. Вероятно, это связано с тем, что особенности мыслительной деятельности позволяют данным испытуемым глубоко осознавать ситуацию стресса, понять ее причины, предвидеть последствия действий, предвосхитить потенциальные пути поведения и найти оптимальный вариант, следовательно, проблемные, стрессовые ситуации не дезорганизуют данных испытуемых и не снижают адаптационных способностей.

Далее испытуемым предлагалась методика определения нервно-психической устойчивости (НПУ), риска дезадаптации в стрессе, «Прогноз». Полученные результаты представлены в таблице 2.

**Таблица 2**

**Результаты исследования нервно-психической устойчивости, ср. зн.**

Испытуемые	Уровень НПУ, ср. зн.
Группа 1	4,8
Группа 2	7,4
Группа 3	7,1
Группа 4	5,6

*Примечание: Группа 1 – испытуемые с предметным типом мышления;*

*Группа 2 – испытуемые с символическим типом мышления;*

*Группа 3 – испытуемые со знаковым типом мышления;*

*Группа 4 – испытуемые с образным типом мышления.*

*Составлено/разработано автором*

Сравнительный анализ результатов, представленных в таблице 2, показал, что испытуемые, имеющие разные типы мышления, отличаются уровнем нервно-психической устойчивости. Так испытуемые 2-ой и 3-ей групп, обладающие символическим и знаковым типами мышления, демонстрируют более высокий уровень нервно-психической устойчивости, характеризуются высокой сопротивляемостью организма стрессовым ситуациям, маловероятностью срывов в стрессовых ситуациях (7,4 и 7,1 балла соответственно).

Тогда как респонденты 1-ой и 4-ой групп, обладающие предметным и образным типом мышления, характеризуются средним уровнем нервно-психической устойчивости (4,8 и 5,6 баллов соответственно), что говорит об их эмоциональной напряженности, о возможной дезадаптации и срывах в экстремальных условиях. Соответственно, у данных испытуемых имеется угроза психосоматического заболевания, поскольку это близко к фазе нервного истощения. Данные показатели свидетельствуют о недостаточной сопротивляемости личности стрессовым факторам.

Итак, по результатам данной методики было установлено, что испытуемые с разными типами мышления отличаются уровнем нервно-психической устойчивости. Респонденты, имеющие символический и знаковый тип мышления, показывают более высокий уровень нервно-психической устойчивости. Соответственно, умение логически рассуждать, переключаться от незначительного к наиболее ценному в стрессовой ситуации способствует быстрому построению стратегии разрешения проблемы и снижает вероятность срывов в экстремальных ситуациях.

Таким образом, можно заключить, что испытуемые, обладающие разными типами мышления, демонстрируют различные уровни психологического стресса и нервно-психической устойчивости во время экзаменационной сессии. Специфика мыслительной деятельности респондентов с символическим и знаковым мышлением, выражающаяся в умении логически рассуждать, выстраивать причинно-следственные связи, позволяет данным испытуемым осознанно действовать в ситуации стресса, анализируя ее причины, предвидя возможные пути поведения. Подобное поведение наращивает адаптационные возможности человека, помогает эффективному преодолению стрессовой ситуации.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Бережная Н.И. Стрессоустойчивость оперативных сотрудников таможенных органов // Ежегодник Российского психологического общества: Материалы 3-го Всероссийского съезда психологов. 25–28 июня 2003 г. – СПб., 2003. – Т. 1. – С. 452–457.
2. Бодров В.А. Проблема преодоления стресса // Психологический журнал. – 2006. – № 2. – С. 113–123.
3. Гринберг Дж. Управление стрессом. – СПб.: Питер, 2002. – 496 с.
4. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. – М.: Наука, 1983. – 370 с.
5. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс / под ред. Л. Леви. – Л.: Лениздат, 1970. – С. 178–208.
6. Овчинников Б.В. Профессиональный стресс и здоровье / Психология профессионального здоровья: учебное пособие / под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Речь, 2006. – С. 204–213.
7. Селье Г. Стресс без дистресса. – М.: Прогресс, 1979. – 232 с.
8. Ханин Ю.Л. Исследование тревоги в спорте // Вопросы психологии. – 2010. – №6. – С. 94–107.
9. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. – СПб.: Питер, 2011. – 256 с.
10. Лобанова Е.С., Федосеева И.А. Позитивное мышление и его связь с уровнем профессионального стресса сотрудников исправительных учреждений // Вестник института: преступление, наказание, исправление. – 2016. – № 2 (34). – С. 82–87.
11. Орлов Ю.М. Оздоровляющее мышление. – М.: Спайдинг, 2006. – 96 с.

**Andreeva Ekaterina Aleksandrovna**

Chuvash I. Yakovlev state pedagogical university, Cheboksary, Russia  
E-mail: letter-for-katel@mail.ru

## **Type of thinking as a determinant of personality stress tolerance**

**Abstract.** The article is devoted to the study of the influence of the type of thinking on the level of stress resistance of an individual. Under stress resistance, we consider an integrative personal property that includes the interaction of the emotional, volitional, intellectual and motivational components of a person's mental activity, and provides emotional stability, a high level of self-regulation in difficult stressful situation, which determines the optimal successful achievement of an activity goal.

The author notes that a person's response to a stressful situation, the characteristics of adaptation to it will depend on the specific thinking of the individual.

The article presents the results of an empirical study of stress resistance of young people with different types of thinking. It is shown that respondents with a subjective and figurative type of thinking are characterized by a high level of psychological stress, i.e. low stress tolerance, while subjects with symbolic and symbolic thinking are less susceptible to stress.

Accordingly, the features of mental activity, which consist in a tendency to logical thinking, to establish causal relationships, allow these subjects to be deeply aware of the stress situation, understand its causes, anticipate the effects of actions, anticipate potential behaviors and find the best option. Therefore, problematic, stressful situations do not disorganize the data of subjects and do not reduce adaptive abilities.

It was established that subjects with different types of thinking differ in the level of neuropsychic stability. Respondents who have a symbolic and symbolic type of thinking show a higher level of neuropsychic resistance. Accordingly, the ability to reason logically, switch from insignificant to the most valuable in a stressful situation helps to quickly build a strategy for resolving the problem and reduces the likelihood of failures in extreme situations.

**Keywords:** stress resistance; stress; personality traits; symbolic; symbolic; figurative and subjective types of thinking; sanogenic thinking; pathogenic thinking